

諏訪ゆかりの専門医による講演会

# 認知症とは？ フレイルとは？



## フレイル研究の第一人者

東京都健康長寿医療センター理事長

鳥羽 研二 医師

(東京大学医学部卒、杏林大学教授、  
国立長寿医療研究センター総長など歴任)

『今日から役立つフレイルの知識と  
ケアのポイント』

『ウィズ・エイジング』など著書多数

※講演会場で販売します

「人生100年時代」が夢ではなくなりました。大切なのは、元気で長生きするための最大の壁となる認知症とフレイルに関する正確な理解と予防・共生です。講演では、諏訪地域で育った著名な老年医学の専門医が認知症と最近話題のフレイルをわかりやすく解説し、最新の予防法と治療法、共生に役立つ技術、仲間の貴さを語ります。

日時：2023年 **10月21日(土)**

14:00~15:30 (開場 13:30)

会場：**すわっチャオ、入場無料**

会場：諏訪市駅前交流テラス・3階「すわっチャオ」(諏訪市諏訪1-6-1)

※駐車の場合、駅前の市営駐車場(3時間無料)が便利

講師：鳥羽 研二・東京都健康長寿医療センター理事長

(医学博士、諏訪清陵高校73回卒業生・東京大学医学部卒)

定員：300人(一般公開、入場無料)

主催：諏訪清陵高校73回生・なみの会

後援：諏訪清陵高校同窓会

お問い合わせ：090-3080-3090 (なみの会事務局・山田)



## 講演内容のあらまし

認知症とフレイルには共通点が多い。

- ①加齢とともに徐々に症状が出てくる。  
そのため、年齢のせい、とされやすい。  
なにげない生活上の変化を見逃さないことが大切。
- ②生活習慣病や生活習慣など 80%以上が共通の危険因子  
持病や感覚器の持つ意味を知ることが大事。
- ③技術革新を診断に活かす。
- ④予防のカギは、運動、食事、睡眠といった毎日の生活の中にある。
- ⑤新薬の特徴を把握する。注意点は何か？
- ⑥暮らしやすい街づくり、支えるのは専門職だけでよいのか。

# 人生 100 年時代に 知っておきたいこと



## 講師略歴

1951 年 4 月、松本市生まれ

岡谷市に転居し、中央小学校、北部中学校、諏訪清陵高校卒業（1970 年、73 回生）

東京大学理科Ⅲ類、医学部卒業（1978 年）

東大病院、警察病院で研修後、東大助手、助教授を経て 2000 年、杏林大学医学部教授

2010 年、国立長寿医療研究センター病院長、のち総長

2019 年、東京都健康長寿医療センター理事長

杏林大学教授時代に日本で初の「物忘れセンター」を設立し、認知症の早期発見と予防、全人的ケアのシステムを構築。音楽療法、運動療法、作業療法、認知症短期集中リハビリに取り組み。東京都健康長寿医療センターでは、認知症未来社会創造センター、フレイル予防センターなどを立ち上げ、現在に至る。

内閣府認知症施策推進有識者会議座長、厚生労働省長寿科学／認知症科学研究費委員会委員長、国際アルツハイマー協会医療科学諮問委員会委員などを歴任。



## 主な著書

『今日から役立つフレイルの知識とケアのポイント』（医学出版）、『認知症なんでも相談室』（メディカルビュー社）、『ウィズ・エイジング 何歳になっても光り輝くために』（グリーン・プレス）、『間違いだらけのアンチエイジング』（朝日新書、現在は電子書籍のみ）、『これからの在宅医療』（グリーン・プレス）、『こちら葛飾区亀有公園前派出所 両さんの人体大探検』（集英社、監修担当）

